



info@trailfontsdelsmontseny.com
www.trailfontsdelsmontseny.com

BREAFING RECORREGUT CURSA LLARGA TFM 2016

Km 1

Sortida de la plaça major de Viladrau en baixada en asfalt els primers 600m que arribareu al centre excursionista i ja comença el camí de terra de pujada 300m i els últims 100m en plà. Tot encara amb pista ampla.

Km 2

Anem baixant per pista virada fins que el camí es farà més estret, passem el **Molí Vell** i creuem el **Torrent de Coll Pregon** pel pont. Comença una lleugera pujada estreta.

Km 3

Passarem per la **font de Mas Molins** i seguim la pista. Plà amb lleugeres pujades.

Km 4

Seguim la pista en plà i baixada fins que arribarem a **La Sala**.

Km 5

Passada La Sala Vella, passarem per La Sala Nova (100m i pujada) per començar a encarar la pujada que ens portarà a **L'Erola**.

Km 6

50m ja deixant enrera L'Erola comença un bosc de castanyers i aquí la pujada comença a ser més pronunciada. Passarem per la **font de l'Or** (no perdeu temps, segurament sortirà un fil d'aigua). Camí estret però que permet adelantar corredors sense dificultat. Creuat el riu, rampes amb fort desnivell.

Km 7

Seguim amb fort desnivell i arribarem a **Sant Segimon** i al primer avituallament. Us recomanem que reposeu i recupereu forces. Just després de **l'avituallament** teniu uns 200m de desnivell màxim que us portarà a **Barretons**. A dalt hi trobareu el control de pas. Passat Barretons el desnivell ja disminueix. Bones vistes de Viladrau. Ja estareu a uns 1300m.

Km 8

Seguim pujant amb un desnivell més suau però amb un terreny de desgast, prats i pedra. Important que dosifiqueu o arribareu fosos a la baixada. Possiblement ja trobareu vaques pasturant.

Km 9

Petita baixada per recuperar forces per anar a parar a la **font de Matagalls**. La font de Matagalls hi surt poca aigua, no pareu, 60m passada la font trobareu una pujada que porta al desviament de la





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

cursa curta i llarga. Aquí hi ha el **control de pas** i un petit avituallament de reforç a la **font dels Cims**. Just a la font, creuarem la **riera de l'Oratori** i camp a través pujarem uns 60m.

Km 10

Estem molt a prop de **Matagalls** (a uns 300m) l'anem borejant i queda a la nostra esquerra. Ara direcció cap el **Coll de Llops**, estem a uns 1600m. Seguim de baixada.

Km 11

Seguim de baixada fins arribar a un bosc de faig. Tot plà. Al cap d'uns 600m sortirem a una clariana que ens portarà al **Plà de Sòliva** (seguim baixant) per agafar el camí de Coll Pregon. Vistes de **Les Agudes** i **Turó de l'Home**.

Km 12

Sender plà. Seguim uns 600m i ens trobarem la **font de Coll Pregon** (aigua assegurada), 300m més i arribem a **Coll Pregon**.

Km 13, 14

Passat Coll Pregon, fareu una baixadeta forta de 100m i ja sortireu a la pista del camí de Coll Pregon (amb pedra suelta al seu inici). Seguim baixant fins el km 15.

Km 15

Just al km 15, en un revolt a dreta, deixarem el camí i us ficareu a mà esquerra per un sender que ens portarà a **Coll Joan**. Uns 600m amb algú tros tècnic (no massa). Els 50m abans arribar a l'avituallament ho trobareu bastant brut. Els llenyadors han estat tallant molts arbres. Allí hi trobareu un **control de pas** (amb xip) i l'**avituallament** de Coll Joan. Agafeu forces. Ara seguim per la pista del camí de **font de Llops**, 400m més o menys plans, petits tobogans. Comença una fageda espectacular.

Km 16, 17

Seguim pel camí i a 200m ens trobem la font de Llops (segurament hi sortirà molt poc aigua). Passada la font hi trobareu una cadena. Seguiu el camí direcció **font de Rupitosa**. Abans d'arribar a Rupitosa també us trobareu pel camí la **font d'en Xiri** i **font de l'Avet Blau**. Aquestes fonts casi ni es veuen. Si les veieu es que aneu bastant fotuts... A finals del km 17, us trobareu amb unes bones pujades...

Km 18

Seguim pel camí i al km 18 teniu la font de Rupitosa amb aigua assegurada. Seguim i arribarem al final de la pista. Desviament a la dreta deixant Les Pelades a la nostra esquerra. Començarem a baixar amb zigzag. Després de baixar i passar per un tram amb fulles, sortim de dins el bosc per anar a parar al **control de pas** i l'**avituallament del Corral del Pujol**. Son uns 300m. Aquí les cames ja comencen a avisar... així que recupereu forces a l'avituallament.





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Km 19, 20

Deixem l'avituellament i tornem a pujar uns 200m, creuem **Les Pelades** i arribarem al **Plà de Malataup**. A partir d'aquí tornem a baixar uns 800m. La baixada ja és més fàcil que l'anterior. Observeu be el paisatge, estareu dins un bosc de castanyers centenaris espectaculars. A gaudir, si esteu amb forces, gass! Tot baixada borejant el **Torrent de l'Erola** fins que arribareu a un camí i un cartell: cap a la dreta la curta, cap a la dreta la cursa llarga. Hi trobarem un control de pas. Esteu molt a prop de **L'Erola** (a la part de darrera),

Km 21, 22, 23

seguint baixant per la pista de **Can Gat** i anireu a buscar el mateix tram que heu fet al principi, fins arribar a **La Sala**. Un cop al **camí de La Sala**, tot baixada, i no el deixarem fins que arribem al **camp de Polo Sant Antoni** (a la nostre esquerra).

Km 24

Just passat el camp de polo, tranquillem a la dreta i començarem una pista de pujada. Uns 600m de pujada progressiva amb algú tros plà per anar recuperant. Al cap d'una estona el camí és més plà, passareu per la **font de les Amatistes**, (que si vas corrent ni es veu. A més, estarà seca). Seguim el camí amb plà i alguna pujada.

Km 25

Fins que arribarem al **Pont de Can Pau Moliner**. Seguim sense perdre la pista i just abans d'arribar a la nau de Lliquats Vegetals (km 25,6 aprox.) trancarem a mà dreta. **Aquest tros és nou. No hi surt al track. Degut a les obres hem tingut de fer un petit canvi del track.** Més o menys és la mateixa distancia.

Km 26

Anireu a sortir al **Molí Vell** (on ja heu passat al principi de la cursa). Seguim pujant. Veureu a la vostra esquerra la nau industrial de **Lliquats Vegetals** recolzada d'uns "estupendos aromes" (quina animalada d'obra). Creuarem una pista i agafarem un petit corriol d'uns 50m de baixada i creuarem de nou el rierol de la **riera Major**. Ara pujarem suau uns 300m per anar a sortir al **Centre Excursionista** i de nou ens trobarem l'asfalt. Això s'acaba!

Km 27

Creuarem la glorieta i pujarem tot recte cap a la plaça. Ultims 500m de pujada forta. Primer per camí d'herba, creuarem el **carrer de l'Aulet** i després seguirem pujant per unes escales difícils de calcular el pas, per creuar de nou el **carrer Matagalls** i pujar les últimes escales de pedres que ens porten a la plaça. Estem molt a prop. Els més menuts us animaràn i us picarant la mà. Ja ho teniu. Menys de 100m i us trobareu la **catifa vermella** per crear el **arc d'arribada**.

